



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

LINE 会員  
登録 QR



登録時 100P  
更新時 50P

令和 3 年 7 月 28 日発行

NO.6

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。暑い夏に注意しなければならないのは、熱中症です。熱中症対策には、こまめな水分補給に加え、汗とともに失われる塩分などの補給も重要です。経口補水液やスポーツドリンクなどを上手に取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう！



多くの方にご参加いただきました！

## クリーンウォーク大作戦のお礼



7/4（日）に開催されたクリーンウォーク大作戦は、役場方面とひじり野方面、合計で185名の方にご参加いただきました。終了後にはたくさんのゴミ袋が並び、皆さまの頑張りに驚くとともに、とても嬉しい気持ちになりました。参加者の中には、早めに戻ってきたからと、新しい袋をもらって2週目を回ってきた方もいました！ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

なお、今回お渡ししたポカリスエットイオンウォーターにつきましては、東神楽町と連携協定を結んでいる大塚製薬株式会社様から、熱中症対策の啓発の一環としてご提供いただきました。



## 運動教室の振替日が決まりました！



延期されていた分の運動教室について、振替日が決まりましたので、お知らせします。  
6/14(月) 10:00 → 10/19(火) 19:00  
6/18(金) 19:00 → 10/26(火) 19:00

なお、8/23(月)に実施する【残暑疲れケア】の受付期間が8/10(火)～8/18(水)までとなっていますので、参加を希望される方は受付期間中に忘れずにお申し込みください。  
※詳細は別添のチラシをご覧ください。

今年は四町村で勝負！



## 歩数大決戦への参加について

9月から10月にかけて『四町村歩数大決戦』の開催を予定しております。参加対象の方は、今年の4/1～8/13の間に1度でもデータを送信した方とさせていただきます。データを送信した方は、通常のウォーキングラリーと同様に、自動的に参加となります。歩数大決戦の詳細については、後日あらためてお知らせします。ちなみに東神楽町は、昨年度中札内村と上土幌町との三町村歩数大決戦で1位に輝きました！今回は京極町が加わり四町村となりましたが、連覇を目指して頑張りましょう！

